

KRATKA PREDSTAVITEV OBVEZNIH IZBIRNIH PREDMETOV

1. IZBRANI ŠPORT (9. razred)

Namen enoletnega predmeta izbrani šport je poglobljanje vsebin določenega športa. Namenjen je vsem učencem, ne le tistim, ki se z izbranim športom ukvarjajo pri interesnih dejavnostih v šoli ali zunaj nje. V letu 2020/21 bo namenjen učencem in učenkam devetega razreda in bo obsegal 32 ur letno. Kot izbrani šport se bosta izvajali vsaj dve športni panogi glede na interes vpisanih učencev in učenk, kot na primer odbojka in nogomet.



ODBOJKA Učenci se bodo seznanili s tehničnimi in taktičnimi elementi odbojke ter se naučili pravil, ki jih je potrebno upoštevati v igri; spoznali bodo tudi, kako se piše zapisnik in kakšni so sodniški znaki. **Glede na možnosti si bomo tekmovanje v ODBOJKI na vrhunskem nivoju tudi ogledali.** Izbirni predmet je namenjen vsem učencem, ki jih ta igra zanima in veseli.

NOGOMET Učenci se bodo seznanili s tehničnimi in taktičnimi elementi nogometne igre. Spoznali bodo pravila in se naučili soditi vrstnikom. **Glede na možnosti si bomo tekmovanje v NOGOMETU na vrhunskem nivoju tudi ogledali.** Izbirni predmet je namenjen vsem učencem, ki jih ta igra zanima in veseli.

Seznajali se bodo tudi s teoretičnimi vsebinami, prijetno doživljali šport, spodbujali medsebojno sodelovanje in doživljali sprostitveni vpliv športne vadbe.

2. ŠPORT ZA SPROSTITEV (8. razred)

Predmet je namenjen učencem in učenkam osmega razreda. Obsega 35 ur letno. Pri teh urah se bodo seznanili z nekaterimi športnimi zvrstmi, ki niso prisotne pri urah športne vzgoje. **Glede na organizacijske zmožnosti si bomo ogledali ZAKLJUČEK SVETOVNEGA POKALA V POLETIH v PLANICI, kar je že naša dolgoletna tradicija.**



Zajete bodo tudi vsebine, ki so prisotne v rednem programu, vendar v nekoliko drugačni obliki. Nova športna znanja so izbrana tako, da nam bodo v kasnejšem življenju koristila za smiselno preživljanje prostega časa. Vsebine, s katerimi se bomo ukvarjali, so naslednje: plavanje, nogomet, odbojka, plezanje, hokej v telovadnici, košarka in še kaj. Pri urah športa za sprostitev ne bo glavni namen pridobivanje novih znanj o športih, temveč z uporabo že znanega doseči prijetno zabavno vzdušje ter ure sprostitve po napornem pouku. Upoštevali bomo načela poštenih igr, nekaj časa bomo namenili tudi teoretičnim vsebinam (razlaga pravil, anatomija, fiziologija napora).

3. ŠPORT ZA ZDRAVJE (7. razred)

Predmet je namenjen učencem in učenkam sedmih razredov in obsega 35 ur letno. Pri teh urah se bomo podrobneje seznanili s športnimi zvrstmi iz programa redne športne vzgoje in z nekaterimi novimi oblikami športa, ki v rednih urah športne vzgoje niso prisotne ali pa so zajete v manjšini. **Glede na organizacijske zmožnosti si bomo ogledali TEKMO V HOKEJU NA LEDU na mednarodni ravni na Jesenicah.**



Načrtujemo tudi ure iz naslednjih športnih zvrsti: med dvema ognjema, nogomet, hokej v dvorani, namizni tenis, prosto plezanje in plavanje in še kaj. Med teoretičnimi vsebinami se bomo seznanili s srčnim utripom, delovanjem telesa in z anatomijo telesa.

4. PLES (7., 8. in 9. razred)

Ples je bil od nekdaj del družabnega življenja, ki ga je moral vsakdo usvojiti že v rosno mladih letih in pomeni velik del splošne kulture človeka. Ples pomaga pri razvijanju otrokovega občutka za disciplino, obvladovanju lastnega telesa, obvladovanju ritma in prostora, vzgaja dobre reflekse, psihomotorične sposobnosti in spretnosti. S plesom razvijamo pozitivno samopodobo. **Pri plesu gre za samostojno izražanje, umetnost in ZABAVO.** Gre za govornico telesa, ki se izraža skozi ritem glasbe in lahko predstavlja stil človekovega življenja, kajti z vsakim gibom ob glasbi se v človekovi duši ustvarja zadovoljstvo in pozitivna energija. To dosežemo s skupinskimi plesi in plesi v paru. Ples v šoli je ples za vse.



Namen plesnih dejavnosti kot izbirnih predmetov v osnovni šoli je navajanje učencev na redno plesno - gibalno dejavnost ob spremljavi glasbe. **Ta predstavlja protiutež vsakdanjemu šolskemu delu in sedenju ter omogoča sprostitev in dobro počutje.** Pri tem predmetu ne gre za oblikovanje profesionalnih plesalcev, zato vedno poudarjamo, da je vsak gib, ki ga izvajamo ob glasbi - pravilen gib. Spoznamo se z različnimi družabnimi plesi, standardnimi ter latinsko - ameriškimi plesi in različnimi ustvarjalnimi koreografijami ob zvokih glasbe, ki nas popelje v zabavo in sprostitev. Tako je izbirni predmet ples že vrsto let tudi zelo dobra podlaga, da učenke in učenci lažje in bolj samozavestno zakorakajo v ples, ki se odvijajo na posebnih vajah za valetu.

Predmet je namenjen učenkam in učencem sedmih (35 ur), osmih (35 ur) in devetih razredov (32 ur letno); Naša vsakoletna tradicija pa je, da pri zadnji uri pred iztekom koledarskega leta zaplešemo v veliki telovadnici ob novoletni smrečici, se poveselimo in posladkamo s svojimi »čarovnijami« lastne peke. Za šolsko leto 2020/21 pa še posebej velja, da naj nas glasba in ples ponese nazaj na pot **ZDRAVJA in PONOVRNEGA DRUŽENJA**, da bo zopet tako, kot je bilo!

Aleksandra Knez, prof. ŠPO